



Nouveau coronavirus : voici comment garder le moral

Stress, soucis, solitude ? Le nouveau coronavirus a profondément changé notre quotidien en peu de temps. Nous sommes tout à coup privé-es de beaucoup de choses et devons apprendre à gérer cette nouvelle situation. Cela peut susciter des appréhensions et incertitudes.

Pour nous protéger contre une infection du coronavirus, il est important d'observer les [règles d'hygiène et de conduite](#) de l'OFSP. Mais il est tout aussi important de garder le moral. Comment ?

Six conseils pour maîtriser l'isolement et les appréhensions

- **Gardez des structures journalières.**
Avoir une journée structurée aide contre le chaos, est rassurant et donne des forces pendant les situations de stress. Notre structure journalière est comme un rituel : on ne reste pas en pyjama, on se lève à l'heure habituelle, on observe les horaires habituels pour les repas, le sommeil, le travail ou les études. Adaptez votre structure à la situation actuelle.
- **Planifiez votre journée aussi bien que possible.**
Avoir un plan prévient la perte de contrôle et le sentiment d'impuissance. En agissant de manière ciblée, on a l'impression de ne pas être impuissant-e dans une situation, mais d'être l'actrice ou l'acteur de sa vie.
- **Consommez les médias de manière consciencieuse et ciblée.**

Les faits aident contre les sentiments « débordants ». Les informations sérieuses et claires offrent une orientation et de la sécurité. Mais évitez aussi de suivre l'actualité sans cesse.

- **Rappelez-vous vos forces.**
Les ressources intérieures aident à gérer les situations de crise. Les ressources sont toutes les expériences positives que vous avez faites dans votre vie, tous les problèmes que vous avez déjà résolus, vos forces et talents, toutes vos capacités, etc. Les ressources sont des sources d'énergie. Activez-les et puisez-les.
- **Bougez.**
L'activité physique fait des miracles et a un effet positif sur notre psyché. C'est même prouvé scientifiquement. Il est aussi possible de faire du sport dans un espace limité : des vidéos et des programmes d'entraînement en ligne inspirent. Chaque courbature est un succès !
- **Préservez les liens sociaux via les appels vidéo.**
Rester en contact avec sa famille et ses ami-es offre un sentiment de sécurité. Utilisez votre portable et les tchats vidéos. « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? »

Conseils par Pro Senectute pour lutter contre la solitude et pour soigner les contacts sociaux

Maintenez le contact téléphonique avec votre famille proche ou plus éloignée ainsi qu'avec vos connaissances. Pourquoi pas souper via un appel vidéo?

Avez-vous entendu parler de la possibilité de passer des appels vidéo avec [l'application WhatsApp](#) sur votre smartphone? Elle vous permet non seulement d'entendre votre correspondant-e, mais aussi de la/le voir. Cela crée davantage de proximité. Dialoguez sur des plateformes ou des forums sur des thèmes qui vous intéressent. Profitez de l'occasion pour discuter avec d'autres personnes et nouer des contacts.

Connaissez-vous le principe de la [chaîne téléphonique](#) ? Une chaîne téléphonique crée des liens. Elle permet de maintenir une vie sociale et contribue à éviter la solitude. Grâce à la chaîne téléphonique, vous pouvez discuter avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.

Comment continuer à m'approvisionner quand je ne peux pas quitter la maison ?

Les **services de livraison de repas** de Pro Senectute livrent des repas directement à la maison. Informations auprès de [l'organisation cantonale Pro Senectute](#). Vous trouverez d'autres services de livraison comme [TakeAway](#) sur Internet.

Chez [Menu Casa](#), vous pouvez choisir parmi quarante menus de saison, déjeuners, goûters qui sont préparés à la main avec les meilleurs ingrédients.

Les **services de livraison en ligne** comme [LeShop](#) et [coop@home](#) livrent également les produits d'usage quotidien. La commande est directement livrée à la maison.

Connaissez-vous déjà les [magasins à la ferme](#) de votre région ? Ils sont moins fréquentés et proposent désormais un large éventail de produits.

Aide de la famille et du voisinage

Peut-être pouvez-vous demander à votre famille, proche ou plus éloignée, ou à des voisins de faire des courses ou achats pour vous ?

Sur **Facebook**, on trouve des groupes de bénévoles (par ex. Coronavirus entraide Genève et régions) qui proposent leur soutien, comme aider leurs voisins.

Important : il faut respecter dans tous les cas les [mesures d'hygiène et de conduite](#).

Créer un quotidien divertissant et varié

Retrouvez du divertissement en ligne comme les films, la musique, les podcasts ou livres audio sont disponibles sur [YouTube](#), [Spotify](#), [iTunes Audible](#) ou encore [Playsuisse](#). Quelques offres sont payantes.

Vous aimez lire ? N'hésitez pas à commander des ouvrages en ligne (Payot) ou les prêter auprès de votre bibliothèque.

Bricoler : cliquez [ici](#) pour avoir des conseils et commander du matériel.

Sport et activité physique : Rester en forme avec des conseils pour le [sport et l'activité physique](#) entre ses quatre murs et les [programmes d'exercices pour la maison](#).

Plus d'infos sur

<https://www.prosenectute.ch/fr/infos/Faire-face-au-coronavirus/Seul-%C3%A0-la-maison.html>.

Aide téléphonique

Coaching Corona

<https://www.coachingcorona.ch/fr/>

(Laisser ses coordonnées pour être rappelé-e)

La Main tendue

Tél. 143

www.143.ch

Pro Juventute Numéro d'urgence

pour les enfants et les jeunes Tél. 147

www.147.ch

Aide en ligne

Réseau santé psychique suisse:

<https://www.npg-rsp.ch/fr/>

Vous devez rester à la maison et avez besoin d'aliments ou de médicaments ?

Alors adressez-vous aux autorités locales.

La page <https://www.ch.ch/fr/coronavirus/> vous redirige sur les sites des cantons. Vous y trouverez des informations au sujet du nouveau coronavirus et des contacts.

L'appli « Five up » à télécharger sur Google Play ou dans l'App Store. « Five up » établit des contacts avec les bénévoles de la communauté.

<https://www.fiveup.org/francais>

Le site web <https://www.aide-maintenant.ch/?ljs=fr> est une plateforme pour l'entraide de voisinage en temps difficiles.

Sources et plus d'informations :

<https://ofsp-coronavirus.ch/aide/>

<https://www.prosenectute.ch/fr.html>

www.selbsthilfeschweiz.ch

<https://www.psychologie.ch/fr/actualites-publications/coronavirus>

ParaHelp SA
Guido A.Zäch Strasse 1
6207 Nottwil

info@parahelp.ch